

## ***Taller de la Risa***

### ***Un Encuentro con el Ser a través de la Risa***

Una experiencia vivencial para des-costillarnos de risa a través del juego y del humor y así expandir nuestra conciencia y acceder a la esencia del ser.

“Eres libre cuando eres capaz de reírte de ti mismo”.

Proponemos la risa como forma de desidentificación con la propia imagen y el rescate de la esencia de cada ser humano.

En tal sentido utilizamos la risa como herramienta para trascender la importancia personal, reírnos de nosotros mismos y de nuestros propios personajes.

#### **¿Qué es?**

Se trata de una instancia vivencial dirigida a instituciones educativas, empresas y grupos en general para facilitar la resolución de conflictos y promover el bienestar colectivo.

Para ello la propuesta se vale de herramientas lúdicas, técnicas expresivas y de introspección, ejercicios corporales individuales y colectivos, técnicas verbales y no verbales que promueven el humor y la risa, alcanzando altos niveles de intensidad y efectividad. Por tanto puede formar parte de reuniones organizacionales, eventos de apertura o cierre de procesos y celebraciones en general, induciendo al encuentro, a la ruptura de formalismos y a la rápida empatía.

#### **¿Cuáles son los beneficios?**

La propuesta logra acceder a varias dimensiones en lo personal y en lo colectivo de manera simultánea:

- En lo **físico**, se logra un estado profundo de relajación, bienestar, vitalidad y reducción del estrés, valorado por los participantes, como una sensación de paz y de enorme revitalización.
- Se logra un estado **psicoafectivo** de confianza e intimidad que posibilita la expresión de problemáticas internas largo tiempo contenidas y sin reparación. Estimula la capacidad mental y el potencial creativo, promoviendo la visualización de caminos alternativos, facilitando la adaptación a los cambios. Las personas sienten que han logrado expandir la identificación habitual que tienen consigo mismas, sus roles y personajes, abriendo puertas de mayor libertad, creatividad, frescura y espacio interior.
- Se alcanza un estado **colectivo** de unidad tal que facilita la superación de dificultades relacionales. La propuesta permite volver a la esencia de cada persona más allá de la función que realiza y de los rasgos de su personalidad. A veces el desempeño de los roles fijos de responsabilidad generan conflicto, confundiendo la esencia de la persona con el rol que cumple. Al comenzar a percibir las relaciones desde una nueva perspectiva más liberadora, es posible una articulación **interpersonal** más fluida y flexible a la hora de trabajar en equipo. Accediendo a niveles de conciencia más expansivos en lo individual y grupal, se ven las situaciones y relaciones personales desde una perspectiva más ecuánime y compasiva, trascendiendo las interferencias emocionales.

### En síntesis: "La Risa, un agente transformador"

- ✓ Promueve el bienestar y el disfrute colectivos (amplía los niveles de tolerancia al placer).
- ✓ Relaja tensiones y reduce el estrés (induce la liberación de dopamina, endorfinas y de serotonina, neurotransmisores cerebrales implicados en el bienestar psicofísico).
- ✓ Mejora la salud y la calidad de vida en el trabajo.
- ✓ Estimulación de la capacidad y actividad mental en pro de soluciones.
- ✓ Estimula la creatividad (Potenciación creativa).
- ✓ Mejora el humor, el clima y las relaciones internas.
- ✓ Ayuda a acortar las distancias entre las personas.
- ✓ Favorece la integración y sinergia entre todos.
- ✓ Amplía perspectivas y promueve la generación de caminos alternativos
- ✓ Facilita la resolución de conflictos.
- ✓ Mejora el manejo de las emociones dentro del grupo.
- ✓ Facilita los procesos de adaptación a los cambios y a nuevas circunstancias.

## ¿Quién lo coordina?

**Carlos Vignone** (Médico, Psicoterapeuta Corporal y Docente)

**Duración:** de 1 a 3 horas dependiendo de las necesidades del contexto en que se realiza

**Mínimo:** 15 personas

Las inscripciones y/o consultas, se pueden realizar a través de:

[contacto@conscienciaenmovimiento.com.uy](mailto:contacto@conscienciaenmovimiento.com.uy)

móvil +598 94 297729 o al +598 94 987330

web: [conscienciaenmovimiento.com.uy](http://conscienciaenmovimiento.com.uy)

---

## TESTIMONIOS Y COMENTARIOS DE PARTICIPANTES:

- "Me siento muy feliz de haber participado, estas experiencias nos enriquecen el alma y para eso estamos, para seguir creciendo, sanando y disfrutando. En una instancia de este tipo las almas quedan al desnudo y parte de la esencia de cada una se queda conectada a aquellas que realmente se abrieron. Ese es mi tesoro, una muestra de cada uno de quienes disfrutamos del taller."

- "Gracias por la maravillosa experiencia."

- "Sensación de placer. Primero por haberme reído tanto, pero también por haber podido encontrar puntos de contacto con tantos seres humanos, que aunque no nos conociéramos teníamos tanto en común."

- "No solo me pude reír, sino también tener el placer de sentir que había una actitud en todos de solidaridad. Permite sacar los sufrimientos a partir de encontrar lo mejor en los seres humanos, que es esa capacidad de empatía no verbal."

- "La sensación podría decirse de paz. Me aportó la posibilidad de reírme de mi, para poder reír más intensamente con los demás."

- "Gracias, estoy feliz de saber de la existencia de la risa en cada uno de nosotros. JAJAJA!!!!"

- "Quiero más!!!" Me resultó una experiencia sanadora desde todo punto de vista, también en lo físico. Estoy con mucha anemia y creo que hasta el lunes no volví a sentir la falta de aire habitual, ja,ja,ja. ¿Qué más?"

- "Me quedó la sensación de paz, serenidad, alegría."

- "Me quedó una sensación muy positiva, como algo para guardar en un cofrecito, y cuando me vengan los ataques de ira, tratar de buscar el lado risueño."

- "Aprendí que tomarse la vida seriamente, responsablemente y de manera divertida no es algo menor. Siempre la gente responsable nos parece aburrida, pero no tiene por qué ser así. Así que bienvenida la unión de la risa con la seriedad."

- "Gracias por dejarme participar y conocernos!!!!!! Estoy abierta a todo tipo de talleres que me lleven a navegar por los mundos del conocimiento interior, de manera divertida."

- "Me ayudó a tomar más conciencia de que necesito más risa en mi vida y que es FÁCIL."

- "Me aportó el conocer gente, el saber que con muy poquita cosa podemos llegar de las lágrimas a la risa, que pequeñas cosas nos sensibilizan. Me aportó un empuje más para tomarme la vida no tan en serio. Estos días, en lugar de responder ante determinadas malas reacciones me limité a sonreír."

- "Me parece genial que existan eventos como éste, donde uno pueda descalzarse y ser como uno es. Donde mimar y acariciar el alma sea normal, necesitado y bien recibido."

- "Me dejó una sensación FANTÁSTICA, muuuuy linda. Salí del taller y me sentí "liviana", como que me hubiera sacado un peso de encima, FELIZ, no podía parar de reírme."

*- "Una sensación interna de tranquilidad. Me hubiera acostado a dormir como un bebé hasta el otro día, en paz. Esa es la palabra, sentí PAZ INTERIOR. Me ENCANTÓ."*

*- "Me aportó el compartir "energías" diferentes, el conocer esta terapia de la risa que me ENCANTÓ y ya le estoy diciendo a todo el mundo para que la conozcan para contagiar esa sensación tan linda que me produjo. Sin duda voy a seguir practicando."*

*- "Me sentí muy cuidada, sentí mucho amor."*

*- "Sigan adelante con esto que es muuuuy necesario para todos. Manténganme informada que sin duda voy a repetir la experiencia y a avisarle a todos los que conozco obvio."*

*- "Gracias a ustedes por hacerme reencontrar con cosas que había olvidado. Que se repita pronto."*

*- "Me quedó una sensación de bienestar, como si algo dentro mío se hubiera ensanchado, yéndome con esa sensación de complicidad recíproca con una cantidad de gente que no conocía previamente."*

*- "Fue lindo ver como pudimos interactuar en un grupo, evolucionar, nacer juntos."*

*- "Me encantó la sintonía lograda, sin palabras, sin explicaciones, esa sensación de que tu sabés lo que el otro necesita, sin dudas, y el otro de ti, de una forma muy amorosa, y tener la certeza de que no existen los malentendidos."*